

El Diacrític | | Actualitzat el 20/06/2024 a les 18:35

Telèfons mòbils i xarxes socials: som lliures?

Article de David Palau a partir de les conclusions del seu treball de final de grau de Filosofia, on analitza les implicacions de l'ús de plataformes digitals en la llibertat de les persones i els col·lectius | «Amb els telèfons mòbils i les plataformes socials, tant per com està estructurada la societat capitalista, com per com estan configurats aquests aparells i aquestes xarxes, ens generen un vincle negatiu i, per tant, ens roben la nostra llibertat. I aquí considero important remarcar que ens 'roben', no que la perdem»



«L'ús de plataformes socials i telèfons mòbils suposa una addicció, però la gravetat del tema ve pel fet de no ser-ne conscients» | Ana Blazic Pavlovic

Vilassar de Mar, Maresme, un vespre de març. He quedat per sopar amb la colla d'amistats a una coneguda pizzeria del poble. En arribar demanem beures i l'estona passa de pressa entre converses amenes, però de cop miro de fit a fit la taula i de seguida em crida l'atenció un element en el qual darrerament m'hi fixo molt: el telèfon mòbil. I és que d'onze comensals, a damunt la taula hi compto fins a nou dispositius. I em pregunto, què hi fa un telèfon a damunt la taula per sopar? Si no hi és per necessitat, què explica la seva presència? «Telèfons mòbils i xarxes socials: som lliures?» (1). Aquest és el títol del meu Treball de Final de Grau en Filosofia, i tot seguit intentaré explicar el treball i les conclusions.

Un estudi (2) realitzat als Estats Units va pretendre determinar la quantitat de temps lliure de què disposava la societat estatunidenca. L'estudi es va realitzar el 2019, i va analitzar les dades de més de 32.000 persones majors de 15 anys. Per fer-ho, primer calia determinar què era el temps lliure, i aquí es va incloure socialitzar (incloent-hi socialitzar a les plataformes digitals),

entreteniment, esports, voluntariat, activitats religioses, viatjar i l'educació per interès personal; no comptabilitzava com a temps lliure el treball, l'educació formal, les tasques de la llar ni activitats d'autocura com ara menjar, dormir o qualsevol activitat que tu haves de fer. Després de dos anys recollint dades i informació, l'estudi va determinar que de mitjana el temps lliure era d'aproximadament cinc hores diàries.

D'altra banda, diferents estudis determinen que el temps mitjà que dediquem a les plataformes socials és de tres hores diàries. És a dir, de les cinc hores diàries de temps lliure que tenim, tres les dediquem a les plataformes socials, i això suposa un 60% del nostre temps lliure. I, per si no fos prou vertiginosa la dada, aquests són números que no paren de créixer. I si hi dediquem una part tan significativa del nostre temps lliure diari... «Ho fem lliurement?»

«Els nostres invents solen ser joguines boniques que distreuen la nostra atenció de coses serioses. No són sinó mitjans millorats per aconseguir un fi no millorat. Tenim molta pressa per construir un telègraf des de Maine fins a Texas; però Maine i Texas pot ser que no tinguin res important per comunicar-se.»

Henry David Thoreau, Walden, la vida als boscos

Un terme interessant per analitzar on ens trobem és l'«Economia de l'atenció», que consisteix en el fet que les plataformes digitals transformin el temps que hi passem en ingressos publicitaris. D'aquí en sorgeix una competència ferotge per captar un recurs rar i preciós: el nostre temps d'atenció. Aquesta economia de l'atenció ja existia amb l'aparició dels primers mitjans de comunicació, molt abans d'internet i xarxes socials, però actualment, amb la irrupció de les plataformes digitals, arriba una transformació enorme que marca una nova etapa: a diferència dels mitjans tradicionals, les xarxes socials no produeixen el seu propi contingut, només són plataformes d'intermediació entre productors i consumidors; aquesta és una característica decisiva, que dona, a més, el to de la cultura pròpia d'internet: l'horitzontalitat, la remescla, la reiteració, l'impacte visual, l'aplaudiment o el linxament encomanadís, etc. Així doncs, les plataformes socials tal com les coneixem avui «són mitjans estrictament publicitaris». La seva «gratuitat» és, de fet, una condició fonamental de la seva popularitat. El 2021, Meta (empresa matriu de Facebook) va obtenir el 98% dels seus ingressos de la publicitat; el grup Alphabet (empresa matriu de Google), el 80% (3).

Troblem, doncs, que aquest nou paradigma descrit és un sistema d'explotació capitalista en tota regla: aquí la força de treball, que són els usuaris, generen continguts que seran consumits (i, si és possible, de manera creixentment ampliada) per altres usuaris; el guany es fa a través de la publicitat dirigida no només als que consumeixen, sinó també als que produeixen, que així s'esforcen per fer allò que sembla agradar. És, doncs, un sistema econòmic planificat, orquestrat per unes elits que en treuen un rendiment econòmic clar, i per tant no és ni molt menys quelcom atzarós. Exemples d'aquest sistema que ha convertit el telèfon mòbil i les xarxes socials en quelcom d'imprescindible per a les nostres vides els trobem cada dia, com ara que per a autoritzar una compra hàgim d'obrir l'aplicació del nostre banc, o que per a registrar-nos en un lloc hàgim d'introduir el número rebut al nostre telèfon.

D'altra banda, aquesta estratègia d'un es elit econòmiques per enriquir-se a costa d'una immensa majoria de la població situa aquesta població en la posició de víctima, no de còmplice. Na Pai concretament diu que en l'economia de l'atenció la nostra atenció ha estat raptada; no que l'hàgim

perduda, o que voluntàriament l'hàgim venuda o regalada, sinó que, sense la nostra complaença, i fins i tot en contra de la nostra voluntat, aquestes elits econòmiques ens han segrestat l'atenció.

«Tothom se sent privilegiat, ningú viu amb sensació de perill per violència ni dominació, i això fa difícil doncs sentir opressió. I per tant, en no haver-hi sensació d'opressió, en termes de Bauman, és més difícil que hi hagi desig o necessitat de llibertat, i això ens converteix en éssers molt més fàcilment manipulables»

En plantejar la qüestió de si som lliures, el primer que cal és abordar què és la llibertat, donat que d'aquesta definició en dependrà la resposta. Per al sociòleg polonès Zygmunt Bauman, aquesta llibertat va estretament lligada a una relació social, més que a un concepte o idea. Així doncs, la llibertat se'ns presenta sota un aspecte relatiu i relacional, com un privilegi que es gaudeix respecte de poders més forts o més dèbils. En definitiva, la proposta de Bauman és que en la societat de consum moderna, la seducció ha substituït a la repressió com a mitjà de control social, i per tant la llibertat individual és ara i per damunt de tot, llibertat de consum. Però encara més, segons el sociòleg polonès, vivim actualment en un context on el capitalisme explota la llibertat en comptes de reprimir-la, i en conseqüència el control social es converteix en una tasca encara més fàcil.

Alhora per a Bauman el desig de la llibertat prové de l'experiència de l'opressió: la sensació que no es pot deixar de fer quelcom que es preferiria no fer, i que no és possible fer el que es desitja. En aquest segon cas, els telèfons mòbils i les plataformes digitals fan certa sensació de poder fer tot el que una persona vulgui: «Tot un món a l'abast del teu dit» podria ser l'eslògan perfecte de qualsevol companyia de telèfons o xarxa social. Per tant, en aquest segon sentit no estariem vivint una experiència d'opressió ni, per tant, podríem voler un desig de llibertat.

Però la primera de les experiències fa referència a la sensació que no es pot deixar de fer quelcom que es preferiria no fer, i aquí qualsevol persona mínimament addicta podria dir que pot deixar d'usar telèfon i xarxes socials en qualsevol moment... I que si no ho fa és perquè no vol; però és realment així? Tenim un control absolut de les plataformes digitals i els telèfons mòbils com per a deixar-ho quan vulguem? I ho dic talment com si es tractés d'una droga, car la meua tesi és que realment no dista gaire de ser-ho donat que, penso, ens generen addicció:

Segons el psicòleg especialista en addiccions Stanton Peele, l'addicció no és una malaltia, sinó un vincle extrem i disfuncional entre una necessitat psicològica no coberta i una sèrie d'accions que aplaquen aquesta necessitat a curt termini, però que a llarg termini resulten perjudicials.

«Per un món on siguem socialment iguals, humanament diferents, i totalment lliures».
Rosa Luxemburg

Una addicció té a veure amb la forma en què el nostre cos anhela una substància o una conducta, especialment quan comporta compulsió o obsessió, i una manca de preocupació o interès pels problemes que pugui causar. (Pai, 2021: 85)

Veiem amb més claredat aquesta addicció amb el fet que des del 2009 en l'àmbit de la psicologia s'usa el terme «nomofòbia», que representa la por irracional a estar sense telèfon mòbil, i prové de l'anglicisme "nomophobia", responent a les sigles «no-mobile-phone-phobia». El terme es refereix al fet que la dependència al dispositiu electrònic provoca una infundada sensació d'incomunicació en la persona usuària que no disposa de l'aparell, ja sigui perquè se l'ha descuidat a casa, s'ha quedat sense bateria, l'ha perdut, etc.

Els telèfons mòbils fins i tot ens fan creure coses que no són reals, talment com una droga:

T'ha passat mai haver tingut la sensació que el mòbil et vibra i després el mires i t'adones que només era una imaginació teva? Doncs no té res d'estrany, passa a un 89% dels usuaris i fins i tot té un nom: «síndrome de la vibració fantasma». És un fenomen que experimentem quan el nostre cervell interpreta una simple picor o refrec com a una notificació amb vibració del nostre mòbil, la qual cosa ens porta a revisar-ho per enèsima vegada. Aquesta ultrasensibilitat al mòbil és un senyal més que l'estem assimilant com un òrgan del nostre cos. (Pai, 2021: 74)

Veiem clarament, doncs, com el telèfon mòbil ens genera una certa addicció, establim amb ell una relació de necessitat, i no precisament una necessitat saludable. Però la perillositat d'aquesta addicció és, precisament, que és una addicció de baixa intensitat, i per tant els seus efectes nocius no són clarament visibles, el que comporta que no tenen gran capacitat per a dissuadir a futures persones consumidores. L'heroïna, per exemple, és una droga d'alta intensitat, i com a tal provoca en qui la consumeix uns efectes immediats i molt negatius, clarament visibles, cosa que espanta que futures persones consumidores ensopeguin amb la mateixa pedra. I això no passa amb el telèfon mòbil i les xarxes socials: els seus perjudicis són a llarg termini i costen de fer-se visibles.

Amb tot, doncs, podem veure com l'ús de plataformes socials i telèfons mòbils suposa, en un grau o un altre, una addicció, però la gravetat del tema no ve exclusivament pel fet de generar-nos aquesta addicció, sinó pel fet de no ser-ne conscients i, per tant, no veure aquesta addicció com una opressió.

«L'elecció de la humanitat és entre la llibertat i la felicitat, i per a la gran majoria de la humanitat la felicitat és millor».

George Orwell, 1984

Podem definir l'opressió com un sistema persistent de puixança i discriminació que es perpetua a si mateix a través del tracte diferencial, la dominació i el control; aquesta opressió depèn d'una construcció social binària per la qual un grup dominant es defineix com a normal, natural, superior a un altre grup, el diferent, l'*altre*. En aquest binarisme és clau el concepte privilegi, però no entès com allò que et passa, sinó justament com allò que no et passa: en l'opressió els grups oprimits viuen en constant perill de violència i dominació, i el privilegi del grup opressor és precisament no sentir aquest perill.

Amb els telèfons mòbils i plataformes digitals costa veure aquest binarisme entre opressors i oprimits; i encara més, tenint a les mans un telèfon mòbil amb accés a internet costa veure's oprimit: «Tot un món a l'abast del teu dit» deia abans. I és que avui dia qualsevol persona en condicions socials i econòmiques mínimament bones pot disposar de telèfon mòbil amb accés a internet i, per tant, a plataformes socials, sense restriccions ni límits; tothom se sent privilegiat, ningú viu amb sensació de perill per violència ni dominació, i això fa difícil doncs sentir opressió. I, per tant, com que no hi ha sensació d'opressió, en termes de Bauman, és més difícil que hi hagi desig o necessitat de llibertat, i això ens converteix en éssers molt més fàcilment manipulables.

«Des d'aquí faig una crida a revisar la manera com ens relacionem amb el nostre telèfon, però especialment una crida a revisar la manera com ens comuniquem amb el nostre entorn»

Però malgrat tot, també pot fàcilment fer una profunda sensació d'insatisfacció, i això obre una escletxa al sentiment d'opressió: una persona pot arribar a sentir-se oprímida perquè la promesa de llibertat i de poder-ho aconseguir tot que tant ofereixen les xarxes socials és, en realitat, una falsa promesa, i aleshores, tot adonant-se d'aquesta falsedat, una persona arribaria a la consciència de l'opressió de manera indirecta, via la consciència de la insatisfacció.

Personalment, crec que a la nostra vida podem establir dos tipus de vincles: negatius i positius, i opino que som lliures si no establim vincles negatius. Ambdós vincles es caracteritzen perquè ens generen certa dependència, sigui en el grau que sigui, però un té en nosaltres connotacions o conseqüències negatives i l'altre positives. Un vincle és negatiu si ens genera, sovint, conseqüències negatives, en forma d'emocions com ara angoixa, tristor, frustració, ira, etc. Aquest vincle el podem tenir, per exemple, amb una persona, grup, activitat, etc.; com ara una relació sentimental tòxica on la persona ens fa infeliç, però no ens en sabem separar; o la pràctica d'una activitat com ara mirar pornografia o jugar a videojocs fins a tal punt de generar-nos addicció. O també el podem establir amb una droga... o amb el telèfon i les xarxes socials, tal com hem vist. Aquí és important remarcar que les conseqüències negatives cal que se succeeixin sovint i per descomptat, la freqüència és subjectiva i dependrà de l'afectació que tingui en cadascú.

D'altra banda, també podem establir vincles positius, sigui amb persones, activitats, substàncies, aparells; un exemple seria una relació sentimental sana, d'un amor lliure, respectuós i desinteressat; o la pràctica sana d'un esport, que ens fa estar bé físicament i mental, però sense tenir-hi addicció. Aquest vincle positiu no ens genera emocions ni conseqüències negatives sinó positives, com alegria, amor, felicitat, benestar, etc.

Tendim a associar la dependència com una manca de llibertat, i aquest em sembla un punt important a tractar. I és que crec que els vincles, positius o negatius, sempre ens generen dependència, però aquesta dependència no ha de ser automàticament negativa, és a dir, no té perquè automàticament estar-nos robant llibertat. Crec, doncs, que aquesta dependència només ens roba llibertat quan el vincle és negatiu.

Així doncs, considero que amb els telèfons mòbils i les plataformes socials, tant per com està estructurada la societat capitalista, com per com estan configurats aquests aparells i aquestes xarxes, ens generen un vincle negatiu i, per tant, ens roben la nostra llibertat. I aquí considero important remarcar que ens *roben*, no que la perdem; i d'aquesta manera voldria no caure en la individualització de la culpa que s'acostuma a fer, i passar aquesta culpa a un sistema capitalista

perfectament orquestrat i organitzat, que de manera deliberada ens genera un vincle negatiu amb telèfons mòbils i xarxes socials per tal d'enriquir-se amb l'ús que en fem i les nostres dades.

Algunes de les accions que podem emprendre per tal de revertir, en la mesura del possible, aquesta pèrdua de llibertat passen per no tenir un telèfon intel·ligent, allunyar-nos físicament del mòbil sempre que ens sigui possible (deixar-lo a l'entrada de casa en arribar, que no dormi a la nostra mateixa habitació, no fer àpats ni activitats com ara esport, llegir o estudiar amb el telèfon a l'abast, etc.), usar els serveis de missatgeria només per quedar i així explicar-nos les coses cara a cara, substituir missatges per trucades (ja que el missatge ens fa estar pendent de la resposta), no dur el telèfon a la butxaca (i molt menys lligat al coll com si es tractés d'una corretja!), eliminar les notificacions, fer el telèfon el mínim atractiu i cridaner possible (com ara activant el mode «fosc» o usant protectors foscos i avorrits), i un llarg etcètera.

«Prefereixo una llibertat perillosa a una servitud tranquil·la».

María Zambrano

Totes aquestes accions poden ajudar a revertir el nostre ús del telèfon mòbil, així com de les plataformes digitals, però la veritable lluita, i per tant la veritable reversió, vindrà superant el capitalisme, i això comença substituint l'individualisme i egocentrisme per la solidaritat i la cooperació. Aquest és el gen de polítiques que avantposin el bé d'una majoria per davant del guany econòmic d'una minoria, com ara la construcció d'habitatge públic, la inversió en transport públic tot limitant el transport privat, la protecció del petit comerç enfront de les grans multinacionals, l'ajuda a la pagesia local i de mercat davant de la deslocalitzada agroindústria de les cadenes de supermercats, la implementació d'aparells per a la mateixa producció d'energies renovables i l'autoconsum de les mateixes en contra de les multinacionals energètiques que usen energies no renovables i collen el preu a gust, i tantes altres polítiques transformadores.

Però per tal d'implementar solidaritat i cooperació i superar el capitalisme crec que també ens cal una transformació de la manera com ens relacionem amb les persones, i aquí i cada dia més hi tenen molt a dir telèfons i xarxes socials: crec que la prompta arribada i posterior «invasió» d'aquests aparells i d'aquesta nova manera de socialitzar ens ha sobrepasat, i la seva afectació tan negativa crec que ens demana una pausa urgent per repensar la manera com ens volem comunicar a partir d'ara. Està clar que telèfons mòbils i xarxes socials han arribat per quedar-se, però tampoc no es tracta d'una tria dicotòmica entre telèfon o tornar a les caveres. Des d'aquí faig una crida a revisar la manera com ens relacionem amb el nostre telèfon, però especialment una crida a revisar la manera com ens comuniquem amb el nostre entorn, tot apostant per una comunicació molt més personal i humana en el sentit més ampli: allunyar-nos del soroll i la urgència a què ens aboquen les xarxes socials, l'aparentar egocentrista i la demanda d'atenció constant, per parar, apropar-nos i escoltar-nos; mirar-nos als ulls, sense pantalles entremig, i parlar-nos amb respecte, empatia i sinceritat.

Convé, en definitiva, canviar el discurs apocalíptic del «no hi ha res a fer» per un combat ideològic de present, que aposti per un sistema alternatiu on es defensi, a manera de Rosa Luxemburg, la igualtat social, la diferència humana i la llibertat total.

Notes

(1) Usaré «plataformes socials», «plataformes digitals» i «xarxes socials» indistintament, malgrat que aquesta darrera designació de vegades s'entén en un sentit restrictiu (excloent YouTube, per

exemple)

(2) Llegir «Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey»

(3) Grimpont, p. 28

Bibliografia

Bauman, Z., *Libertad*. Editorial Losada, Barcelona, 2007

Bauman, Z., *Vida de consum*, Viena edicions, Barcelona, 2008

Castells, M., *Comunicación y Poder*, Alianza, Madrid, 2009

Gripont, A., *Algoritmocràcia*, Llibres del segle, Girona, 2023

Hobbes, T., *Del ciudadano y Leviatán*, Editorial Tecnos, Madrid, 1987

Linden, David. *The Compass of Pleasure: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good*. Nova York: Viking, 2010, p. 50

Masip, M., *Desconnecta*, Editorial Planeta, Barcelona, 2018

Mill, J. S., *Sobre la llibertat*, Edicions de la ela geminada, Girona, 2012

Pai, N., *La nostra atenció ha estat raptada*, Tigre de paper, Manresa, 2021

Zuboff, S., *La era del capitalismo de la vigilancia. La lucha por un futuro humano frente a las nuevas fronteras del poder*, Paidós, Barcelona, 2020